# डॉ. शेल्टन और उपवास चिकित्सा

■ **डॉ० जय नारायण जायसवाल**

पिछली शताब्दी में विविध प्रकार के कई हजार रोगियों को साठ वर्षों तक लम्बे उपवास देने का अनुभव दुनिया भर में अकेले डॉ० शेल्टन को ही था। इनके द्वारा लिखी गयी हायजनिक सिस्टम (उपवास चिकित्सा पर) की साढ़े सात सौ पृष्ठों वाली किताब दुनिया भर में मशहूर है। दस नम्बर की टाईप में छपी हुई यह किताब मानो उपवास शास्त्र का महान ग्रंथ ही है। यह ग्रंथ अब आऊट आफ प्रिंट है। लेकिन कहीं मिल जाय, तो पढ़ने का प्रयास जरूर करना चाहिए। उसी किताब से डॉ० शेल्टन के उपयुक्त विचार यहाँ पेश किये जा रहे हैं।

वे कहते हैं कि "उपवास मात्र शास्त्र ही नहीं है, बल्कि कला भी है।"

तन्दुरुस्ती के लिए किया जाने वाला उपवास न भुखमरी कहलाता है, ना ही उससे मृत्यु आती है। कुछ लोगों की मान्यता है कि उपवास से केवल वजन घटाने का ही लाभ होता है। परन्तु यह सही नहीं है। शारीरिक और मानसिक व्याधि दूर करने के लिए भी उपवास का उपचार फायदेमंद होता है।

प्राणी सृष्टि में उपवास का लंघन तो हमेशा की ही बात है। बीमारी की हालत में या जख्मी हालत में समस्त प्राणी निर्जन जगह में बैठकर आराम करते हैं। खाना और पानी भी वर्ज्य करते हैं कोई दवा नहीं, कोई इंजेक्शन नहीं, कोई गोलियाँ नहीं, कोई बेंडेज नहीं, कोई मलहम पट्टी नहीं और किसी भी ऑपरेशन के बिना ये जल्दी ठीक हो जाते हैं। यही है कुदरती चमत्कार।

बीमारी की हालत में ही ये प्राणी लंघन करते हैं, ऐसी बात नहीं और भी अन्य कारणों से ये उपवास करते हैं। इनमें से कुछ पक्षी ऐसे होते हैं, जो अंडों से बच्चा बाहर नहीं आता तब तक भूखे रहकर उन अंडों को गर्मी देते रहते हैं। कुछ प्राणी ऐसे होते हैं, जो जन्म के बाद भी कुछ समय तक बिना खाये, पिये रहते हैं। कुछ प्रकार के कीड़े छः महीने तक भूखे ही रहते हैं। जंगली जानवर पिंजड़े में बंद होने के बाद बहुत दिनों तक खाद्यान्न को छूते भी नहीं। पालतू कुत्ते, बिल्ली और अन्य प्राणी अपरिचित वातावरण में जाने पर अन्न ग्रहण करने में संकोच करते हैं। अकाल, अतिवृष्टि आदि नैसर्गिक आपत्ति में उन्हें भूखा ही रहना पड़ता है। फिर भी वे कई महीने तक जीवित रहते हैं। मेंढक तो छः-छः महीने जमीन के नीचे छिपा हुआ भूखा ही बैठा रहता है।

डॉ० शेल्टन ने अपनी लम्बी चिकित्सा के कार्यकाल में अनेक प्रकार के रोगियों को उपचार दिये हैं। जिसमें तीन दिन के उपवास से नब्बे दिन का उपवास भी शामिल है। उनके ही द्वारा लिखी गयी एक मरीज़ की कहानी हम देखेंगे।

सत्तर साल के मरीज को तेरह वर्ष तक दमा चलता रहा। उसके लिए पाँच, छः बार उन्हें अस्पताल में रखा गया। इसके पहले ही उन्हें सायनस, बधिरता, नपुंसकता, प्रोस्टेट, गंजापन और नेत्रदोष था ही। इन महाशय को स्व० डॉ० शेल्टन के केन्द्र में दाखिल कराया गया। उन्हें बताया गया कि अगली सूचना मिले तब तक मुँह में कुछ भी न डाला जाए। यह सुनकर वह तो अचम्भे में पड़ गये। लेकिन "मरता क्या नहीं करता?" इस विचार को लेकर ऐसे पड़े रहे। दूसरे दिन उन्हें सुबह चार बजे दमा का एक जोरदार अटैक आया। इस दौरान भी उन्हें न कोई उपचार दिये गये, न कोई दवा। वे अपने आप को कोसते हुए सोचने लगे कि, मुझे यहाँ आकर मरने की दुर्बुद्धि क्यों कर हुई?

किन्तु थोड़ी देर में दमा का दौरा अपने आप निकल गया और उन्हें गहरी नींद लगी। बाद में उन्हें दमा का अटैक कभी नहीं आया। सर्दी कम हुई, नजर सुधरी, प्रोस्टेट की तकलीफ जाती रही, भूख लगने लगी, नया चैतन्य और उत्साह संचारित हुआ। पच्चीस दिन के उपवास के बाद यह सुधार हुआ। उनकी मर्जी से उपवास और भी लम्बा चलाया गया। एक दिन उपवास काल में ही उनके रिस्ट वॉच की टिकटिक सुनाई दी। इतनी सारी आनन्दमयी घटना घटने के लिए एक साथ कुल बयालिस दिन तक उपवास दिया गया। सत्तर साल की उम्र में वे अपने आपको पूर्ण स्वस्थ देखने लगे। डॉ० शेल्टन कहते हैं, "प्रकृति माता किस मरीज के साथ कैसा चमत्कार करेगी, यह बताना बड़ा मुश्किल है।

उपवास शुरू होने के बाद में लगने वाली भूख और बेचैनी यह मानसिक कारणों से होती है। दिन में तीन, चार बार खाने-पीने की आदत के कारण ढेर सारा अन्नांश शरीर में इकट्ठा रहता ही है। लेकिन उपवास काल में खाए पिये बिना रहना होगा। इस डरावनी बात से ही कई प्रकार की तकलीफ होने लगती है।

उपवास काल में जीभ पर काफी मैल चढ़ जाता है। मुँह से बहुत बदबू भी आती है। इन्हीं कारणों से कुछ लोग लंघन करने से कतराते हैं।

कमजोर और पतले आदमी को उपवास करने से बहुत ही डर लगता है। लेकिन उपवास के दरम्यान मोटे आदमी का जो वजन घटता है। उसकी तुलना में पतले आदमी का वजन घटने का प्रमाण हफ्ते में एक, आधा किलो जितना ही होता है। लेकिन उपवास के पश्चात् पतले लोगों का वजन और शक्ति भी तेजी से बढ़ती है।

उपवास काल में बिस्तर पर पड़े-पड़े मरीज को बेचैनी होती है। इसलिए वे लोग दूर तक घूमने चले जाते हैं या टी.वी. के सामने बैठ जाते हैं या देर तक लिखते, बोलते हैं। यह सारी बातें

**हर दिन में एक गुह्य राज छिपा है, ऐसा आपने कई बार अनुभव किया होगा**

शरीर की शक्ति खर्च करने वाली ही होती हैं। यह बात उपवास के सिद्धान्त के खिलाफ है।

ठंड के दिनों में अगर आप उपवास कर रहे हैं, तो अपने आप को ठंड से बचाने के लिए मोजे वगैरह का इस्तेमाल करना चाहिए।

अत्यधिक बीमार कमजोर मरीज को उपवास नहीं देना चाहिए। ऐसा आम आदमी का कहना है। लेकिन ऐसे मरीज की पाचनशक्ति, शोषण और सात्मिकरण क्रिया अत्यन्त धीमे गति से चलती है। इसलिए ऐसे लोगों को भी लंघन का फायदा जरूर हो सकता है। हम लोग व्यवहार में जिस अनुभूति को भूख कहते हैं, यह तो झूठी भूख कहलाती है। क्योंकि ऐसी भूख पसंदीदा और चटपटे खाद्यान्न के बारे में ही होती है। यह तो केवल भूख का आभास हुआ, आदत का परिणाम हुआ। उपवास के बाद में लगी हुई भूख भी बिना मिर्च मसाले के खाद्यान्नों का असली स्वाद चख सकती है। लेकिन आज के आधुनिक मनुष्य को सही भूख का, प्राकृतिक स्वाद का पता ही नहीं। जिस तरह गले में, पेट में, मुँह में हमें प्यास की अनुभूति होती है। ऐसे भूख के समक्ष वह व्यक्ति कुछ घंटे तक बिना छटपटाए भी शांत रह सकता है।

भोजन करना यही जीवन का उद्देश्य मान लेना गलत धारणा है। बड़े-बड़े मशहूर अस्पताल में दवा-दारू के साथ-साथ खाना भी दिया जाता है और मरीज भी बिना सोचे, समझे खाता ही रहता है। डॉ० शेल्टन ने अपने चिकित्सालय के मरीज का एक उदाहरण पेश किया। उस मरीज के उपवास का आठवाँ दिन चल रहा था। ऐसे में एक प्रेस रिपोर्टर उस मरीज की मुलाकात लेने के लिए आया। उस मरीज ने पत्रकार से कहा, मैं उपवास के आठवें दिन भी अपने आपको पहले से ज्यादा ताजा और शक्तिशाली महसूस करने लगा हूँ। इस पर उस पत्रकार ने पूछा, "यह आप कैसे सिद्ध कर सकते हैं?" उस मरीज ने कहा, चलो तैयार हो जायें, आप और हम दोनों मिलकर एक किमी० तक भागने की रेस लगायें। आप तो मुझसे अधिक जवान हो और मेरे जैसे उपवासी भी नहीं। आश्चर्य की बात यह रही कि रेस में जीतने का झंडा उपवासी के हाथ में था।

डॉ० शेल्अन कहते हैं कि, "उपवास कब और कैसे छोड़ा जाए?" इस प्रश्न का सही जवाब होगा कि जब आपको प्राकृतिक ढंग से भूख लगे, तभी उपवास छोड़ा जाए। उपवास छुड़ाते समय फलों का रस ही लिया जाए। एक तरह से उपवासी रहना आसान है, पर उपवास छोड़ने में कौशल्य विवश है और जोखिम भी है। सही भूख लगने के बाद जीभ पूरी साफ हो जाती हें सही भूख लगने का पल समझना जरा कठिन है। इस उधेड़बुन के कारण कई उपवास परिपक्वता के बिन्दु तक पहुँच भी नहीं सकते। भूख जागने के बाद सच्ची दिक्कत होती है, भूख से ज्यादा खाने-पीने की।

इसलिए घर में रहकर उपवास करना खतरे से खाली नहीं होता। उपवास छोड़ते ही आराम की बात (रेस्ट) खत्म हुई सोचकर घूमने-फिरने लगता है। इस बात से डॉ० शेल्टन नाखुश रहते हैं। क्योंकि उपवास के बाद भी फलाहार, शुद्धिआहार के बाद भी सात दिन तक आराम ही करना चाहिए।

मरीजों को लगता है, खाना-पीना शुरू हो गया, तो जितना हम घूमेंगे-फिरेंगे उतनी भूख और हम ज्यादा मात्रा में खा सकेंगे और वजन भी बढ़ेगा। इसलिए उपवास के बाद डॉ० शेल्टन कहते हैं, "धीमी गति रखो।" ■

# ब्लड प्रेशर, एलोपैथिक दवाईयाँ और क्रिएटिनाईन का निर्माण

**■ डॉ० विकास सक्सेना**

पहले हमें ब्लड प्रेशर का मतलब समझना जरूरी है। ब्लड यानी खून और प्रेशर यानी दबाव, ब्लड प्रेशर का मतलब खून का दबाव। वैसे भी आदमी के शरीर में अंदाजन 5.25 लीटर तक खून रहता है।

समझ लीजिए कि किसी भी गुब्बारे की पानी धारण करने की क्षमता 5 लीटर हो और आप उसमें और 1 लीटर पानी डालेंगे तो गुब्बारे के अंदरूनी रब पर प्रथम तनाव आएगा फिर भी आप उसमें पानी घुसाते रहे तो यह तनाव गुब्बारे के अंदर की सतह पर दबाव पैदा करेगा।

यही बात हम हमारे शरीर में करते हैं। 5.25 लीटर खून का आयतन आपने 6 लीटर भी कर दिया तो रक्तवाहिनी के अंदरूनी तरफ से धमनी सतह पर ज्यादा दबाव पैदा हो जाएगा इसी ज्यादा दबाव को ब्लड प्रेशर कहते हैं।

**खून का आयतन क्यों बढ़ता है?–**

1. सोडियम क्षार पानी पकड़ता है। इसका तजुर्बा हमें बारिश के मौसम में होता है। बारिश के मौसम में नमक गीला हो जाता है क्योंकि हवा का वाष्प भी नमक खींच लेता है। जब हवा का वाष्प खींचने में नमक को दिक्कत नहीं तो खून-स्थित पानी खींचने में नमक को कितनी देर? यह ज्यादा बढ़ा हुआ पानी खून का आयतन बढ़ा देता है और बी.पी. बढ़ जाता है। मगर आदमी सोडियम वाले क्षार अलग-अलग ढंग से खाता रहता है, जैसे–

2. सोडियम प्रोपिऑनेट यह सोडियम का क्षार केक, पेस्ट्रीज, ब्रेड, बन, बटर और बहुत सारे बेकरी उत्पादनों में इस्तेमाल किया जाता है। मतलब बेकरी उत्पादन खाते रहे तो बी.पी. की बीमारी से रोगमुक्त करना कठिन है।

3. सोडियम पायरोफॉस्फेट इसको लिव्हनिंग एजेंट कहते हैं। ये डोनट, केक, फिंगर्स, बिस्कुट में पाए जाते हैं। इनको भी खान-पान से निष्कासित करें।

**यदि मैं अपने प्रयासों का फल प्राप्त करने के लिए बेचैन हूँ तो यह अर्द्ध पका फल खाने की इच्छा समान है।**